

Étlap (allergén, ételtani érték)

- Grassalkovich Antal Általános Iskola (iskola)

2024.06.10 - 2024.06.16

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
titórai / A	Citromos tea (1;12;) Tejszínes Krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;)	Gyümölcs tea (12;) Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégsaprétek	Tel (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)
B	Májguluskaleves (1;3;7;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;10;12;) Vitamin saláta (12;) Alma	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Mézes-mustáros csirkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Mexikói paroltrzs (9;10;)	Vajasguluska leves (1;3;7;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Ketchup (1;9;)	élelmi rost 3,8746 g; fehérje 8,518 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,17911 g; szénhidrát 39,16 g; telített zsírsav 2,23776 g; zsír 7,526 g; energia 259,634 kcal; energia 1085,32 kJ; kolesterin 12,2 mg;	élelmi rost 3,9 g; fehérje 13,06 g; hozzáadott cukor 5,43 g; só 1,07 g; szénhidrát 47,03 g; telített zsírsav 2,7585 g; zsír 7,58 g; energia 310,154 kcal; energia 1296,77 kJ; kolesterin 10,6 mg;
ebéd / C	élelmi rost 13,354 g; fehérje 24,469 g; hozzáadott cukor 2,082 g; só 3,9577 g; szénhidrát 115,494 g; telített zsírsav 7,565 g; zsír 24,237 g; energia 788,928 kcal; energia 3297,69 kJ;	élelmi rost 5,538 g; fehérje 23,191 g; hozzáadott cukor 2,916 g; só 2,332 g; szénhidrát 84,254 g; telített zsírsav 4,011 g; zsír 19,887 g; energia 613,05 kcal; energia 2562,53 kJ; kolesterin 52,875 mg;	cukor 0,7 g; élelmi rost 8,991 g; fehérje 23,633 g; hozzáadott cukor 2,815 g; só 4,191 g; szénhidrát 99,686 g; telített zsírsav 3,102 g; zsír 23,353 g; energia 672,373 kcal; energia 2810,49 kJ; kolesterin 24,941 mg;	élelmi rost 1,819 g; fehérje 27,182 g; hozzáadott cukor 19,594 g; só 3,332 g; szénhidrát 106,052 g; telített zsírsav 7,563 g; zsír 31,037 g; energia 797,023 kcal; energia 3331,56 kJ; kolesterin 50,33 mg;	
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;)	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágótépa (12;)	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma
	élelmi rost 1,515 g; fehérje 8,12 g; só 1,4475 g; szénhidrát 28,58 g; telített zsírsav 2,4893 g; zsír 7,65 g; energia 216,675 kcal; energia 905,73 kJ; kolesterin 19,6 mg;	élelmi rost 5,72485 g; fehérje 8,5001 g; só 1,25706 g; szénhidrát 24,3606 g; telített zsírsav 2,7268 g; zsír 9,0891 g; energia 214,266 kcal; energia 895,628 kJ; kolesterin 13,85 mg;	élelmi rost 4,26 g; fehérje 11,9 g; só 1,3175 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 10,24 g; energia 267,669 kcal; energia 1119,37 kJ; kolesterin 20,2 mg;	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; kolesterin 7,84999 mg;	élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktételek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)